

1° Modulo Week End S.I.M.P.e S.V. 2013

Effetti Salutistici delle Spezie ed Erbe Aromatiche

Definizione di: Spezie, Erbe Aromatiche

AMEDEO SCHIPANI



SIMPesV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

16-17 Febbraio 2013 - Amelia (Terni)



Piante aromatiche

Piante contenenti sostanze di odore gradevole (gli aromi), ricche di oli essenziali, le cui funzioni ipotetiche possono essere

- di repellenti per gli insetti fitofagi
- di difesa e competizione con le altre piante
- di difesa contro gli animali erbivori
- di stimolanti del metabolismo vegetale
- nei fiori, di attrazione per gli insetti impollinatori



Piante aromatiche

la produzione di sostanze aromatiche può essere distribuita in tutta la pianta o localizzata in determinati organi, come:

- Semi (pepe, anice, finocchio, vaniglia, ginepro, ecc.)
- Bulbi o radici (cipolla, aglio, zenzero, curcuma, ecc.)
- Foglie (basilico, prezzemolo, salvia, menta, tè, ecc.)
- Fiori (chiodi di garofano, origano, ecc.)
- Legno o corteccia (sandalò, canfora, cannella, ecc.)



Erbe aromatiche e spezie

- Erbe aromatiche e spezie fanno parte delle piante aromatiche
- Le definizioni di erbe aromatiche e di spezie non sono soddisfacenti né sufficientemente discriminanti



Definizioni

- Le **spezie** sono semi, frutti, radici, cortecce o sostanze vegetali usate in piccolissime quantità per dare sapore ad un alimento; sono in genere **essiccate**.
- Le **erbe aromatiche** sono parti verdi o foglie **fresche** di piante usate per dare sapore.

Definizioni



- **Le spezie** sono parti diverse della pianta: bacche, semi, ecc. che necessitano di procedimenti e lavorazioni particolari per estrarre i loro aromi. Esempi: pepe nero, chiodi di garofano, noce moscata, cannella, cardamomo, zenzero, coriandolo, curcuma, ecc.

I risultati migliori in cucina si ottengono con la cottura, perché il calore facilita l'estrazione del loro aroma.

- **Le erbe aromatiche** sono le parti verdi di piante spontanee o coltivate che **si usano preferibilmente fresche** (l'essiccazione ne riduce di molto la fragranza) e che conferiscono il loro tipico aroma ai piatti. Esempi: prezzemolo, basilico, rosmarino, menta, timo, salvia, origano, maggiorana, ecc.

I risultati migliori si hanno se aggiunte a fine cottura o a crudo.



Definizioni

- **Criterio della rarità**

Le spezie sono più rare rispetto alle erbe aromatiche

- **Criterio della freschezza**

Le erbe aromatiche sono fresche, le spezie sono essiccate

- **Criterio della parte di pianta utilizzata**

Le spezie sono semi, frutti, radici, corteccia, legno, mentre le erbe aromatiche sono foglie e fiori.

Definizioni



Criterio del luogo d' origine

- Le piante che producono le spezie crescono in ben delimitate **zone tropicali**, perché necessitano di un particolare equilibrio di luce, calore e umidità per sviluppare la loro fragranza.
- Le erbe aromatiche crescono bene nelle zone temperate e soprattutto nell' **area mediterranea**. inoltre si coltivano facilmente negli orti o sui balconi delle abitazioni e si utilizzano prevalentemente allo stato fresco, anche se è possibile trovarle essiccate o liofilizzate (in questo caso, però, perdono gran parte del loro aroma).



Definizioni

Ognuno di questi criteri è valido solo parzialmente.

Gli elenchi di spezie e di erbe aromatiche spesso divergono nell'inserimento di una particolare sostanza in un elenco o nell'altro. Alcuni esempi:

Cumino, Anice, Menta, Mentuccia, Papavero, Dragoncello, Santoreggia, Finocchio selvatico, ecc.



Altre definizioni

Piante medicinali

Una pianta medicinale, secondo l'OMS, è un organismo vegetale che contiene in uno dei suoi organi sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o che sono i precursori di emisintesi di specie farmaceutiche. In Africa e Asia circa l'80% delle terapie mediche vengono effettuate con prodotti erboristici.

Semplici

Fin dal medioevo i "semplici" (varietà vegetali con virtù medicamentose) si coltivavano in vari orti cittadini, chiamati *Giardini dei Semplici*. La parola semplici deriva dal latino medioevale *medicamentum simplex* usato per definire le erbe medicinali. Un "*medicamentum compositum*" si otteneva associando più semplici.



Altre definizioni

Piante officinali

Una pianta officinale è un organismo vegetale usato nelle officine farmaceutiche per la produzione di specialità medicinali. Il più comune utilizzo di piante officinali è quello di correttori del gusto: molti farmaci o preparati farmaceutici hanno originariamente un gusto sgradevole, che quindi viene "corretto" con l'aggiunta di sostanze di origine vegetale. Il termine "officinale" è un termine esclusivamente procedurale e indica quelle piante inserite all'interno di elenchi ufficiali come utilizzabili dalle officine farmaceutiche, a prescindere dal fatto che queste piante abbiano o meno proprietà di tipo medicinale.

Considerazioni



Alimenti funzionali

Erbe aromatiche e spezie rientrano a pieno titolo tra gli alimenti funzionali, in quanto contribuiscono

- a preservare o migliorare lo stato di salute e di benessere
- a ridurre il rischio di insorgenza di malattie.

Dieta mediterranea

Erbe aromatiche e spezie fanno parte integrante della dieta mediterranea, perché usate da sempre nell'alimentazione dei popoli che vivono sulle rive del mar Mediterraneo.